

통풍(痛風)이란?

김 용 서

전국한의원 원장

통풍은 선천적 혹은 후천적으로 인한 요산혈중과 함께 계속 재발되는 급성 관절염이 발생하는 질환군을 일으킨다. 만성 간질 실증이나 요로결석(신결석, 방광결석, 요로결석) 등을 발병할 수 있고, 위와같은 질환들이 모두 동시에 나타나기도 하고, 몇 가지만 나타나기도 한다.

고요산혈증만 있다고 해서 통풍이라고 진단하기 어렵다

통풍성관절염에서 80~90%가 한 곳에서 급성관절염 형태로 나타나고, 첫 발작은 엄지발가락에 특히 다발하고, 전체환자의 90%를 차지한다. 다음으로는 발목, 무릎등 하지 관절에서 다발한다.

통풍이 우리 인체에 찾아오는 증상은 처음에는 자각증상이 나타나지 않다가 점차 진행하면 인체조직의 변성이 일어나서 심한 자각증상이 일어나게 된다.

일반적으로 첫째, 발병요인 단계의 증상을 살펴보면 평소에 묽은 변을 자주 보거나, 아침 기상 시에 얼굴이나 손발에 약간 부종을 느끼거나, 쉽게 피로를 느끼고

잠자리에서 腹鳴이 일어나지 않는가?

둘째, 발병 1단계 - 특히 야간에 갑자기 수족 관절이 심한 동통 때문에 잠에서 깨지 않는가?

셋째, 발병 2단계 - 동통은 발가락에 오는 경우가 제일 많은데 그에 잇달아 목, 무릎, 팔목, 손가락 등이 붉게 부어오르면서 열이 나고 오한이 나지 않는가?

넷째, 발병 3단계 - 동통은 계속되면서 일어서지도 걷지도 못하게 되는 증상이 나타나면서 이 발작 동통은 1주일 정도 지나면 깨끗이 나았다가 며칠이 지나서 또 다시 재발하는데 이런 재발이 되풀이되는 경우가 장기간 걸쳐 일어나지 않았는가?

다섯째, 합병증 단계 - 상기의 증상이 나타나면서 요산결석증이나, 당뇨병, 비만증, 고혈압증, 동맥경화증, 요독증의 진단을 받은 경우가 있는가?

상기의 증상단계 중 합병증 단계가 되면 치료기간이 장기화 될 가능성이 높게 된다. 그러나 한의학적인 통풍의 발병원인이 체내의 대사장애로 경락의 생리기능의 체계

가 무너지면서 해당 경락의 작용이 원활하지 못하게되어 발생하므로, 발병요인 단계 및 발병 1단계에서 근원적인 발병요인만 찾는다면 치료가 가능하다. 임상을 하다보면 발생비율이 높은 환자는 평소에 고량진미의 음식을 선호하고 술과 육류의 과다섭취로 인한 경우가 흔하고 평소 소화기계 및 비뇨기계 질환의 치료를 방치하다가 발생하는 경우가 많으며 또한 육체적인 과로 상태에서 장시간 서 있거나, 앉아서 근무하는 직종에서도 발생하는 비율이 높게 나타난다.

◆ 증상

급성관절염, 통풍결절성통풍, 신증, 요로결석증 등의 크게 네 종류로 구분 할 수 있다.

① 통풍

통풍은 20대 이전에 거의 발생하지 않으며 남자의 경우 40~50세에 가장 다발하고 여자는 폐경후에 다발한다.

② 급성관절염

주로 하지에 다발하며 처음 발생시 79~90%에서 한 개의 관절을 침범하고 50% 이상에서 중족지절골관절을 침범한다. 이밖에 발목, 뒤꿈치, 무릎, 손가락, 팔목, 팔꿈치등의 순서로 발생 할 수 있다. 신체 기타 부분은 건강한 상태일 때 갑자기 발생하며 특히 밤에 수면도중에 통증을 느끼는 경우가 많고, 몹시 쭈시고 아프면서 붓고, 발열 등의 염증 반응을 보일 수 있다.

수술, 외상, 음주, 과식, 감염, 운동, 등산 후에 다발한다. 첫 발생시 대부분이 저절로 낮고, 보통 수시간 며칠이 지나면 통증이 없어지고 피부에 각질이 생기며 벗겨진다.

③ 통풍결절

통풍결절은 질병의 이환기간에 신장침범하는 정도와 고요산혈증의 정도 등과 비례하여 평균 10년이상 경과되면 결절이 생긴다.

④ 신장질환은 흔히 관찰되나 약 30%의 환자에게서 등장성요와 가벼운 단백뇨가 보이며 사구체 여과율의 감소는 대부분 오지 않기 때문에 신부전증이 생명을 단축시키지 않게 되는 것이 보통이다.

통풍환자의 20%가 요로결석증을 보이며 요로결석을 보이는 환자의 1/3 정도는 관절염이 발생되기 전에 이미 요로결석의 경향이 있는 경우가 많다.

◆ 원인

선천적 체질유전, 음주과다, 지방질음식 기호, 비만, 고 칼로리 음식섭취, 과로, 외상, 타박, 강압성 이뇨제의 장기간 복용, 환경적요인 등으로 체내의 음과양이 조화를 잃어 풍(風), 습(濕), 열(熱)이 체내에 울체되어 열독(熱毒), 어혈(瘀血) 등으로 온다고 본다.

◆ 진단

급성관절염이 있을 때는 진단하기 쉽다. 관절액을 채취해서 백혈구내의(Sodium urate) 결정체를 발견하면 확진이 가능하다.

다. 급성 관절염의 경우 95%이상 이런 소견을 발견 할 수 있지만, 이러한 소견이 없을 때는 특징적인 임상증상과 colchicine에 대한 확실한 반응과 고요산혈증 등이 있으면 진단이 가능하다.

※ 한의학적 증상분류

한의학에서 통풍, 관절염, 관절통을 네가지로 나눈다.

① 행비(行痺)

이 증상의 특징은 지체(肢體;관절 동통부위의 팔다리)나 관절 부위의 통증이 고정되어 있지 않고 이리저리 옮겨다니면서 아픈 것이다. 예를 들면 왼쪽 무릎이 아프다 괜찮아지면 오른쪽 무릎이 아프다. 발병 초기에는 열도 나며 오한도 나타난다. 이 증상은 부인증에서 주로 산후 후유증으로 많이 발생한다. 관절은 폼다 구부렸을 때 통증이 수반된다.

② 통비(痛痺)

지체(肢體)와 관절이 찌르듯이 아프면서 심한 것이 특징이다. 따뜻하게 하면 통증이 완화되고 차게 하면 동통이 심해진다. 관절에 운동장애가 오며 환부에 손을 대면 차가운 느낌이 온다. 이러한 환자들은 평소 차가운 것을 싫어하며 따뜻한 곳을 찾는다. 신체 허약한 분들에게 이런 증상들이 많다.

③ 착비(着痺)

이것은 지체와 관절에 통증이 있으면서 무겁고 감각이 둔해진 것을 특징으로 하고

통증부위가 고정되어 있고 움직일 때 통증이 동반된다. 초기에는 바람이 싫고 열이 나며 땀도 난다. 오래 경과되면 통증이 심해지면서 누르면 더욱 아파한다.

④ 열비(熱痺)

관절에 열이 나고 부으면서 아프다. 시원하게 하면 동통이 완화되며 통증부위에 하나의 관절에서부터 여러 관절에서 발생할 수 있고, 심하면 전신에 열이 난다. 현대의 통풍관절과 유사하다. 서울 모 세무서에서 근무하신 분이 갑자기 엄지발가락 관절이 부으면서 구두도 신지 못할 정도 통증이 심하여 내원 하였다.

병원에서 통풍 관절이란 진단을 받고 여러 곳에서 치료를 받아봤지만 효과를 보지 못했다 하였다. 약 2주간의 치료로 완치되어 지금도 직장생활을 계속하고 있다. 통풍 관절은 현대의학에서 비교적 치료하기 어려운 질환이나 한의학에서 체질과 원인을 분석하여 변증시치법으로 임상에서 많은 통풍환자를 치료하였다.

※ 한의학적 치료법

한의학적인 치료 목표는 활혈(活血), 제습제풍(除濕除風), 통락(通絡)의 방법으로 통풍을 일으키는 복강내 대사성장애의 원인적 치료에 주안점을 두면서 여러 가지 경락 치료와 한약투여를 병용하는 것을 원칙으로 하게 된다.

이런 규명아래 한의학적인 치료방법으로

1) 침치료(경락상의 허실 판단하에)

- 2) 부항요법(사혈요법)
- 3) 한방물리치료 요법(주파형치료, 레이저치료 및 광선요법)
- 4) 한약투여 방법(가장 중요한 치료 방법으로 대상이상을 정상생리상태로 전환가능하게 하는 치료) 임상을 하다 보면 치료기간이 환자의 경중에 따라 다르나 장기간 치료를 요하는 질환임을 알 수 있으며 통풍이 발생한 환자는 원인적 치료에 주안점을 두지 않고 통증을 억제하는데만 주력하게 되는 것을 흔히 접하게 된다. 이 질환이 의심되는 환자는 피로한 상태에서 습기가 많은 곳에 거주하지 말 것이며, 육류, 두부류, 버섯, 시금치, 술, 커피 등의 음식을 과다하게 섭취하는 것은 금물이다. 또한 임상상 비만증 환자에 있어서 체중감소와 금주는 매우 좋은 효과를 보였다. 이 질환은 여러 가지 복합적인 복잡내 대사성질환의 원인으로 발병하므로 통증억제에만 주력할 것이 아니라 복부내 대사성 질환을 한의학적인 진단에 의한 원인 치료에 중점을 두어 합병증예방에 더 관심을 가져야 할 것이다.

※ 통풍환자의 식이요법

양방에서는 술은 물론 일체의 육류와 생선 등을 금하여 마치 수도승처럼 생활할 것을 권하지만 이는 통풍예방이나 치료에 별 도움이 되지 않는다. 다음의 몇 가지 금

기식품의 예를 들겠다.

한 가지 명심할 것은 어떤 병이든 그 질병을 이겨내기 위해서는 음식을 골고루 잘 섭취하여 기본적인 체력을 잘 유지하는 것이 중요하다. 지나친 식이요법은 오히려 화를 불러들일 수 있으므로 주의가 필요하다.

<금기 식품>

술(특히 맥주), 돼지고기, 밀가루 음식, 보리, 팥, 메밀(냉면), 녹두, 현미, 복어, 잉어, 붕어, 딸기, 포도, 키위, 미나리, 배추, 상추, 오이, 해삼, 명게, 굴, 전복, 게, 가재, 새우, 조개류, 자라, 거북 등

운동은 어떨까?

통풍환자들은 흔히 관절에 무리가 가면 다시 통풍발작이 일어나는 것으로 알고 있다. 하지만 너무 무리하게 하지 않는다면 지속적인 운동은 오히려 통풍예방에 도움이 된다. 평상시에 꾸준히 관절을 움직이므로써 요산이 관절에 침착하는 것을 어느 정도 막아주고 또 운동 자체로 대사활동이 활발해지므로 몸 안의 노폐물이 잘 배출이 되도록 돕는다. 따라서 수영이나 조깅, 등산, 자전거타기 등 꾸준히 할 수 있는 운동을 한 가지 정도 선택하여 실행한다면 통풍예방은 물론 몸 건강을 위해 더 이상 좋을 것이 없다. 

《문의전화 : 2245-2111》